



川崎いのちの電話

特集 若者の将来が危ない ～ゲーム障害への治療と対策～



東京湾アクアライン・風の塔
= 川崎市川崎区浮島町沖

ひとりで悩まずに **電話相談**
044-733-4343



vol. **97**

2019. 11. 1

CONTENTS

特集

若者の将来が危ない ～ゲーム障害への治療と対策～

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター

主任心理療法士 三原 聡子 さん

ほっとひといき

人に恵まれてきました

評議員 今野 タネ子

インフォメーション

2020年度・第35期電話相談ボランティア募集
チャリティー寄席「柳家三三独演会」

(2020年3月7日開催)

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：正午～午後4時

自殺予防 いのちの電話

0120-783-556

毎月10日・24時間無料(午前8時～翌朝8時)

インターネット相談

<https://www.inochinodenwa.org/> (3回制)

<https://www.inochinodenwa-net.jp/> (1回制)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

特集

若者の将来が危ない ～ゲーム障害への治療と対策～

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター
主任心理療法士 三原 聡子 さん

インターネットの普及で、私たちの生活は、瞬く間に変貌を遂げ、スマートフォンやタブレット端末は必需品となっています。青少年の生活にも SNS やゲームが浸透し、さまざまな影響が顕在化しています。

このネット社会と言われる今の時代の中で、将来のある若者がどのようにゲームと向き合いながら日常生活を送っていくことが必要なのか、また、周囲の大人がどのように接していけば良いのか、その理解を深めるきっかけについて、三原さんに話を聞きました。



三原 聡子 (みはら さとこ)

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター主任心理療法士。公認心理士、臨床心理士、精神保健福祉士。法政大学卒業後、埼玉県内の精神科病院を経て、2009年より久里浜医療センターに勤務。同センターは社会問題にもなっているネット依存の研究、治療の最先端病院として知られ、2011年ネット依存専門外来開始より、ネット依存の治療・研究に携わる。国内外の学会においてネット依存に関する発表を多数行う。

若者の将来を蝕むゲーム障害

インターネットに関する2012年の調査で、「ネット依存」とされた中高生は推計52万人でした。2017年の調査では93万人に達しています。5年間で約1.8倍になっています。このネット依存の9割がゲーム障害と言われており、これからの人生を生き抜いていくことを学ぶ大事な時期に、ゲーム依存になった中高生が増えてきています。生活リズムが崩れて学校へ通えなくなります。学校を中退してしまうと、現実の友だちや教育を受ける機会を失ってしまいます。そのまま10年間ゲームをやり続け、30代、40代になって初めて「就職活動したい」という人もいます。

人生の大事な時期を棒に振ってしまう深刻な問題です。体にも影響が出てきます。ゲームばかりしていて運動をしないので、骨密度が非常に低くなったりします。また、生活面では昼夜逆転してしまうので、元の正常な生活に戻るのが大変になります。

高校生までは親が連れて病院に来

ます。自分から来る人は一人もいません。大学生以上になると留年したり就活が出来なくなり、困って親にも言わずに来る人もいます。親に連れて来られたとしても、自分でも問題と感じている人もいるのです。無理矢理連れて来られた人も、ちょっと落ち着いた時に私たちが話を聞くと、問題を認識している人がほとんどです。ネットにかじりついてしまっ



久里浜医療センター正面玄関

ていて、この先の人生をどうしようとみんな悩んでいるのです。

ゲームをすると脳内に快楽物質(ドーパミン)が放出され、中枢神経が刺激されることで楽しいという思いが生じます。この感覚を求める回路が脳内にできてゲームが習慣化すると、中枢神経の機能に麻痺が起こり、依存症になっていきます。

また、素質的に依存傾向がある人もいます。普通の人だったら楽しいと思えることが楽しいと思えない人は、普通以上に刺激を求めます。以前は「やりたいだけやれば飽きるから」と病院の先生も言っていましたが、結果的にひどくなりました。医療の世界でもゲーム依存に対する知識が無かったのです。

小さい子も危ない

ネット依存は、ほかの依存症と違い何の規制もありません。7歳からでもネット依存になると言われています。0才でもネットの影響下にあります。乳幼児用のアプリもあり、見れば子どもは黙るので、ネットを利用する子育てが始まっています。幼い時からネットにさらされると、依存になってしまうことがあります。

ネットなしの生活は考えられないので、WHO(世界保健機関)では、ネット使用についての基準を設けています。科学的根拠はないのですが、幼少時のやりすぎは良くないと警鐘を鳴らしています。まだよく分からない部分もありますが、親も周りの大人も危機感を持つ必要があります。

ゲーム障害の知識を深めよう

ゲームはとても魅力があり依存性があるので、現実生活に不満があったり、学校に居場所がないとか家庭の中に問題があるとか、ストレスとか何か問題を抱えていると、どんどん依存に傾きます。診断基準ができたので、ようやくどこからが依存で、どこまではまだ大丈夫か分かるようになってきています。症状が深刻になる前に早期介入していくことがとても重要です。学校の先生にも理解を深めてもらう必要があります。軽い症状の時に救っていくことが大切です。

私たちは家族会やワークショップ、講演会などを通して、ゲームで子どもたちがどんなことになっているのか伝えてい

ますが、大人たちが勉強のできる場がまだまだ足りません。

学校で保護者に話しをする時、教育に興味があり熱心な人は来ますが、聞いてもらいたい家庭の人には来てもらえないことが、どの学校でも問題になっています。保護者の中には過剰に反応するお母さんと、逆に余り危機感のないお母さんと両極端の方がいるような気がします。

親は子どもがどういうゲームをやっていて、どんな使い方をしているのか、一緒に話し合ってみることが重要だと思います。

また、最初にネットを使う時やスマホを与える時に、ルールを話し合っ決めておくことが大切です。そのルールが守れなくなってきたら要注意です。依存行動になっていく危険があります。

ルールを決める時は、一方的に親が決めるのではなくて、生活にあったルールを決め、何でそのルールが必要なのかをよく話し合うことが大切です。本人にも考えてもらわないと抵抗感が残るだけです。

ゲーム障害の子どもたちは、相談する所がなかったと言います。ほとんどの子どもたちが、問題意識を持っていることをしっかり受け止めて、一緒に問題を考える大人が増えると、軽いうちに改善しゲームとうまく付き合えるようになると思います。

スマートフォンやゲームは、友だち付き合いの中で必要なツールです。ゲームを頭ごなしに否定せず、ゲームに強い依存性があることなどをオープンに親子で話ができれば、使用が過剰になってきた時に改善できます。家族の中だけで難しければ、周りの大人たちが関わるとか、子どもたち同士で声を掛け合い話し合えるような雰囲気にしていくことも大切です。

依存については、依存的な行為それ自体と

代表的な依存行動

番号	項目
1	ゲーム・ネットで頭がいっぱい
2	ゲーム・ネットの禁断症状
3	長い時間ゲーム・ネットしないと満足できない
4	ゲーム・ネット時間が守れない・減らせない
5	問題が起きているがゲーム・ネットを続ける
6	ゲーム・ネットが生活の中心になっている

共に、依存によってどんな問題が生じているかが問題です。過剰にやっているように見えても、学校にきちんと行き、居眠りや遅刻がなく成績も下がってなければ、それは健全な使い方だと思います。友だち付き合いのなかにゲームが普通に入り込んでいるので、過剰にやることもあるかもしれません。日常生活に問題が生じてきたら介入する段階です。

もしもゲーム障害と言われたら

依存の子どもに「あなた病気よ、病気だから精神科に行きましょう」と躍起になる親がいますが、子どもが目指しているのは、本人が病気を認めることではなく、ネットの使い方を変えることなのです。病気を認めさせようとするのは逆効果になります。医療では「(アイ)メッセージと言いますが「私があなただの身体が心配なのです。病院に行くと身体の検査をいろいろして診てくれるから、一緒に行ってみない、私はこう思うのだけど、あなたはどう思う」という言い方に替えてもらうよう指導をしています。

ネット依存に特化した薬物はまだないので、治療方法としては正しい生活習慣を付けたり認知行動療法を行ったり、ネットとの付き合い方を考えたりします。入院期間はだいたい6～8週間です。再入院する人もいれば、きちんと治る人もいます。入院してネットが使えないことでパニックにはなりません。生活が変わるので凄く暇だと言います。

中学生くらいまではゲームを減らすことより、日常生活を普通に送る、将来の目標を作ることなどを目指しています。

高校生や大学生だとアプリを減らす、ゲームの数を減らす、時間を減らすなどです。

大人の場合は、ネットを使わない生活はありえないので、オンラインゲームを全部やめることを目標にします。

回復しつつある子どもたちは、ゲームの優先順位が1番だったのが2番になったとか、切迫した気持ちでゲームをやっていたのがちょっと余裕を持てるようになったと言います。その辺が現実的な治療目標になります。

退院後は、子どもの治療には家庭と病院が足並みを揃える必要があります。ゲームを取り上げるのではなく、ほかの楽しいことや、やってみたいと思うことに興味が向くよう支えていくことが大切です。

対策がスタートラインに

今、eスポーツがもてはやされています。何億円も賞金を貰う選手にみな憧れますが、なれるのは並外れた能力のあるごく稀な人です。選手になりたくて依存症になる危険性もあります。eスポーツをスポーツとして認めるなら依存の対策も必要です。

日本はゲーム障害の認識が甘く、対策もありません。韓国では12時になるとシャットダウンする制度があり、16歳以下だとゲームが継続できなくなります。抜け道はありますが、実際の効果というよりは国が警鐘を鳴らしたことに意味があるのだと言われています。

中国や韓国では、一定時間ゲームをすると継続しにくい設定を試みましたが、一国の規制では収まらないので、世界規模で基準を作り規制をすることが必要です。

わが国での医療機関は大変少なく、3年前、ネット依存の問題に対応できる医療機関と相談機関の数を調べたところ、全国に42ヶ所しかありませんでした。その後もう一回調べると80ヶ所くらいになっていました。相談機関は倍にはなりましたが、まだ十分に対応できていません。

2019年5月28日WHOの総会で、ICD(※国際疾病分類)XIの中にゲーム障害が入ることに決まりました。今回国際基準に入ったことには大きな意義があり、相談機関の拡充と、治療の早期取り組みが期待できます。

神奈川県内ネット依存治療施設

- 独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター
横須賀市野比 5-3-1
Tel. 046-848-1550

- 大石クリニック
横浜市中区弥生町 4-41 大石第一ビル
Tel. 045-262-0014

- 横浜市立大学附属病院
横浜市金沢区福浦 3-9
Tel. 045-787-2800

(久里浜医療センター HP より)
<https://kurihama.hosp.go.jp>

人に恵まれてきました

川崎いのちの電話評議員 今野 タネ子



ほっと
ひといき

「川崎いのちの電話」との関わりは、社会福祉法人に必要な1億円の基金達成の感謝会(2000年7月)に出席したことから始まりました。その頃、女性の奉仕団体・国際ソロプチミスト川崎の副会長をしていて、会長の代理で感謝会に出てあいさつをしたのです。

法人会でご一緒していた井田光政さんが、川崎いのちの電話の評議員(現在は理事)をしていて、いのちの電話の活動に誘われました。2008年から評議員になりました。いのちの電話に出会って、もう20年の関係になりますね。最初の頃は、いのちの電話のことはよくわかりませんでした。だんだんわかってきて、研修費を自分で払って相談員になり、交通費も手当ももらわずに活動していると知り、少しでも応援したくなりました。外に向かって話すことは制約があるでしょうが、もっと活動を知ってもらっていいのではと思います。毎年認定式・歓迎会に出て、みなさんのことを知るのが楽しみです。

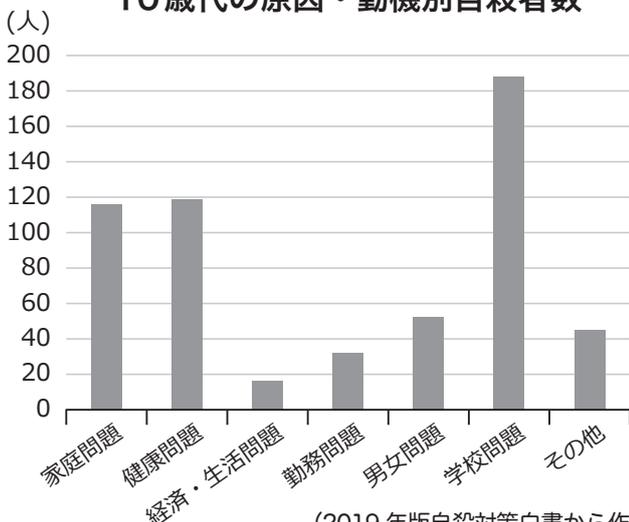
川崎市高津区にある金属加工の今野工業の会長をしています。7人きょうだいの末っ子として秋田

で生まれ、知人の紹介で昭和33年(1958年)に結婚して東京に来ました。専業主婦をしていましたが、夫が42歳の若さで亡くなり、幼い息子2人を抱え、どうしようか、故郷に帰ろうかと考えました。

従業員から「奥さんが社長を継ぐなら頑張る」と言われ、私が社長を継ぐ決心をしました。社長を46年務め、長男に社長を譲りました。ここまでやれたのは人に恵まれたからだと思います。保証人になってくれた最初に住んだアパートの大家さん夫妻、税理士さんら多くの方々。何より従業員たち、2人の息子とその家族。息子たちは、近隣の若手経営者らで作った「ものづくり共和国」に参加して頑張っています。今野工業は創業して52年。へら絞り加工といって、金属を曲面形状にする加工する技術が強みで、川崎市が認定している「かわさきマイスター」の熟練従業員たちが技術を支えています。

健康を考えて始めた、朝のラジオ体操はもう何十年にもなります。これからも、何か役立ちたいとソロプチミストの活動などボランティアを続けていくつもりです。

10歳代の原因・動機別自殺者数



◎若者の自殺は深刻な状況

2018年(平成30年)の自殺者数は2万840人で、前年に比べて481人減少した。年齢別の状況では、50歳代が3575人で全体の17.2%を占め、次いで40歳代(3948人、16.8%)、60歳代(3079人、14.8%)、70歳代(2998人、14.4%)の順となっている。

年間自殺者数は、直近のピークである2009年(平成21年)から毎年減少しているが、10歳代に限っては、ほぼ横ばい状態が続いている。10歳代で自殺した599人のうち、原因・動機が特定できた568人の内訳は左表のとおりであるが、学校問題が188人(33%)と最も多く、健康問題の119人(21%)、家庭問題の116人(20%)と続いている。

インフォメーション



いのちの電話相談員が不足しています ～第35期電話相談ボランティア募集～

相談ボランティアになるためには、公開講座を1回以上受講することが必要で、その後、面接・適性テストを経て養成研修に進みます。

☆公開講座 受講料無料

どなたでも受講できますが事前申し込みが必要です。

[日程]

- ① 1/30(木) 18:45～ 張賢徳「大切な人を自殺から守るために」
- ② 2/2(日) 13:30～ 西野博之「ひきこもりの理解と対応～生きづらさの背景にあるもの～」
- ③ 2/12(水) 18:45～ 渡辺啓二「人の話を聴くということ～ボランティアから学ぶ～」

[会場] 川崎市内(武蔵小杉・武蔵溝ノ口近辺を予定)

[受講申し込み] 申込開始: 2019年12月1日(日)

募集要項または公開講座チラシの「2020年度公開講座申込書」を下記事務局までFAXまたは郵送。ホームページからも申し込みます。

☆養成講座

[応募資格] 23歳以上(2020年4月1日現在)で、公開講座を1回以上受講した方

[研修期間] 2020年4月～2021年8月

[研修費用] 53,000円(予定)他に宿泊研修費用がかかります。

*公開講座及び養成講座の詳細は決定次第、川崎いのちの電話のホームページに掲載します。

問い合わせ先: 川崎いのちの電話事務局

ホームページ: <http://kawasaki-inochinodenwa.jp/>

TEL: 044-722-7121 (平日 10:00～17:00)

FAX: 044-722-7122

〒211-8690 川崎市中原郵便局私書箱17号

*募集要項(公開講座受講申込)は川崎市内の市役所・区役所・図書館などの公的な場所に置く予定



川崎いのちの電話チャリティー寄席 柳家三三独演会

[日時] 2020年3月7日(土) 開演 13:30

[会場] エボックなかはら(川崎市総合福祉センター)

[木戸銭] 3,500円(当日4,000円)全席指定

[出演者] 柳家三三、(二つ目)立川こはる、(俗曲)桂小すみ、(三味線)森本規子、(前座)入船亭扇ぼう

資金ボランティアとしてのご支援を!

川崎いのちの電話の活動は皆様の温かいご支援によって運営されております。多くの方のご協力をお願いいたします。賛助会費・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象となります。

① 賛助会員(年会費)

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

② 一般寄付(金額、回数を定めません)

[振込先] ■郵便振替 00240-2-36798

社会福祉法人 川崎いのちの電話

[問い合わせ] 川崎いのちの電話事務局

TEL: 044-722-7121 (平日 10:00～17:00)

寄付感謝報告

2019年5月～
2019年8月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

[個人]

鈴木清	本田雅子	森多美子	阿部孝夫	加藤トミ子	太田文雄	(8月)
内田勝敏	藤井美智子	河合徹子	越水正明	吉田久弘	坂本治子	山勝雄
遊谷初美	近藤百合江	小島良子	(7月)	手塚豊子	村上カズコ	深瀬正孝
仲村アサ子	石橋博	栗井高真	小泉正博	齊木貴章	安達成子	倉関孝晴
落合弘子	(6月)	都高真静	堀村俊子	村田秀男	門脇美智子	関田信之
山本苑子	今野タネ子	木澤静雄	西村子人	山代健次	瀬森尚羊	星田信亨
加藤トミ子	錦木昌代	庄嶋弘介	西村子人	目代健一	西田喜久子	安田名
尾根恒	近藤八千代	新海和夫	金武田信平	小林野光	岡安敬夫	匿名
碓井正之	高橋勉	大澤陽子	松岡信子	小野茂	野井智子	
松本純子	早崎悦子	大澤陽子	石橋慶子	竹内光代	平井智子	
松岡光子	鷲巢浩代	吉澤孝彦	中島泰己	山本剛	亀ヶ谷修志	
	斉藤加奈子	藤嶋とみ子			梅田初志	

[団体]

宗教法人西明寺	カトリック百合ヶ丘教会	石原工業(株)	(有)太平商事	高津区鎮座白髭神社
ケイ・アイ商事(株)	久津間製粉(株)	(株)美幸軒	(有)湘南安全硝子	宗教法人潮音寺
(有)モクダイ	石崎運輸(株)	横浜工業(株)	(有)ハラプランニング	小倉運輸(有)
鷺沼ビル管理(株)	(有)田喜商事	(株)多摩設計	イワオ塗研(株)	山本賀也設計室
(株)モリエータープライス	書道部	共同購入		

[10万円以上の個人・法人及び各種団体]

堀洋子(10万円)	ライオンズ国際協会 330-B 地区(10万円)	(株)櫻井興業(10万円)	
ライオンズクラブ国際協会 330-B 4R-1Z(10万円)	四葉G.C.(10万円)	宗教法人平間寺(10万円)	(財)高橋貞子記念会(30万円)
襟品川ナックス(10万円)	新ゆり製作部(10万円)	せしサ川崎農業協同組合(25万円)	

合計 2,817,731円

編集後記

依存症の中でも、ネット依存は年齢の下限がないとの三原先生の言葉は、衝撃的でした。ついつい孫を静かにさせるために、スマホを与え、スマホに子守をさせていたことを大いに反省。頭の柔らかい子どもたちへの影響は大きいという事は理解できたものの、1歳でも、スマホを与えると、食い入るように見るほど魅力的なスマホ。ネットと切り離せない世界で生きている現代、どうしたらネットと上手に付き合っていくかがこれからの世代の課題だと思いました。

(sonne)

久里浜医療センターへ取材に向いたのは、初夏の五月でした。医療センター前のバス停に降り立った時、温かい風に頬をなでられ海の匂いをかぎました。医療センターは青い海を前にして、緑濃い山に囲まれ、その山ではウグイスがしきりに鳴いていて、何か懐かしい場所でした。この自然環境が現代的な病の治療には不可欠な気がしました。私が初めて参加させていただいたこの小冊子には、先輩方の知恵と思いが凝縮されています。どうぞお手を。

(COCO)